

# Uzņemto produktu un uzturvērtību nedēļas skats - Iestāde 1

1-4 kl.

GRUPA	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	37	59	26	63	58	243 g	> 240 g   5 dienās
kartupeļi	30	164	12	59		265 g	> 225 g   5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	202	42	210	10	232	696 g	> 500 g   5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	128	158	177	101	146	710 g	> 700 g   5 dienās
Sāls	0.9	1.0	0.8	1.1	1.1	5 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.5	3.9	0.7	4.0	2.9	14 g	< 10 g / dienā

5-9 kl.

GRUPA	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	37	62	30	66	58	253 g	> 240 g   5 dienās
kartupeļi	30	252	12	65		359 g	> 225 g   5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	203	67	210	10	240	730 g	> 500 g   5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	137	195	179	131	146	787 g	> 700 g   5 dienās
Sāls	1.0	1.3	0.8	1.4	1.2	6 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.5	5.2	0.7	5.4	2.9	17 g	< 10 g / dienā

10-12 kl.

GRUPA	22.04.	23.04.	24.04.	25.04.	26.04.	KOPĀ	NEPIECIEŠAMS
liesas gaļas vai zivs (fileja), izņemot veģetāro ēdienkarti	50	62	35	82	62	290 g	> 240 g   5 dienās
kartupeļi	38	301	15	74		428 g	> 225 g   5 dienās
piena, skābpiena produktu vai ar piena olbaltumvielām bagātu produktu (biezpiens, siers)	203	72	210	14	256	755 g	> 500 g   5 dienās
dārzeņu (izņemot kartupeļus) un augļu vai ogu	150	205	214	136	172	878 g	> 700 g   5 dienās
Sāls	1.2	1.4	1.0	1.6	1.5	7 g	< 2 g / dienā
Cukurs	2.5	5.2	0.7	5.4	3.1	17 g	< 10 g / dienā